

宝宝的 *BAOBAO*
DIYICIDANGAN 孟冰 主编



第一次档案

宝宝弥足珍贵的第一次

记录了宝宝人生的第一次飞跃

画出了宝宝的成长轨迹



附赠“宝宝成长尺”

B 从宝宝生活中来

吉林科学技术出版社



宝宝的第一次档案

主 编: 孟 冰

责任编辑: 李红梅

版式设计: 张 立 张 玲 李军路

出 版: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春第二新华印刷有限责任公司

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

规 格: 889×1194 毫米 24 开本 4 印张

字 数: 75 000 字

书 号: ISBN 7-5384-3180-2/R · 934

定 价: 16.00 元

吉林科学技术出版社

网址: <http://www.jkcbs.com>

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

编辑部电话: 0431-5674016

发行部电话/传真: 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话: 0431-5677817

宝宝的 *BAOBAO*
DIYICIDANGAN



第一次档案



吉林科学技术出版社



序 言

每一个宝宝的成长都凝聚着父母的呵护与付出,每一个父母都关注着宝宝成长的每一天。在宝宝成长的过程中父母都会记得弥足珍贵的每一个第一次,因为宝宝的每一个第一次都是了不起的,都是宝宝人生的一次飞跃。从第一次的呼吸到第一次的吮吮;从第一次的啼哭到第一次的微笑;从第一次的爬行到第一次的站立;从第一次的呀呀学语到第一次叫妈妈……

宝宝似乎是在不知不觉中长大的,许许多多的“第一次”会不经意间在宝宝的生命中留下这样那样的痕迹。每一个珍贵的“第一次”画出了宝宝的成长轨迹,记录了宝宝的昨天,也预示了宝宝的明天,是父母心中永远珍藏的美妙镜头,值得父母一生一世去回味。所以每一个父母应该更细心一些、体贴一些、及时一些,切勿忽略孩子的“第一次”,而留下不可弥补的遗憾。

当面对宝宝诸多的第一次时,年轻父母除了惊喜外也要有所准备,来帮助宝宝顺利地完成“第一次”的过程。怎么准备呢?在这本《宝宝的第一次档案》中,专家的耐心讲解与建议会为年轻的父母献计献策、排忧解难。

需要特别提出的是,本书把宝宝的诸多第一次经历以宝宝的口气呈现在父母面前,可爱生动,童趣盎然,使年轻的父母能够贴近宝宝的思维,可谓此书与众不同之处,值得年轻的父母一读。

值得细读的还有文章最后的特别关注栏目,这里提到的特别注意事项,是在宝宝“第一次”过程中非常重要的问题,可以使可能发生的意外防患于未然。

虽然此书不是一本医学药典,但此书的实用性、知识性和指导性,一点也不逊色于专业书籍,反而因文字的简明通俗,而更贴近生活。希望本书能够对年轻的父母以及可爱的宝宝有所帮助,使宝宝更健康活泼,父母更无忧开心。

北京协和医院主任医师
黄盾玲

contents 目 录

Baby 第一次呼吸	6
Baby 第一次啼哭	8
Baby 第一次预防接种	10
Baby 第一次睁眼	12
Baby 第一次排便	14
Baby 第一次洗澡	16
Baby 第一次睡眠	18
Baby 第一次游泳	20
Baby 第一次抚摸	22
Baby 第一次吸吮	26
Baby 第一次喝水	30

contents

Baby 第一次喝奶粉	32
Baby 第一次抬头	34
Baby 第一次理发	36
Baby 第一次剪指甲	38
Baby 第一次抓握	42
Baby 第一次日光浴	44
Baby 第一次空气浴	48
Baby 第一次翻身	50
Baby 第一次添加辅食	52
Baby 第一次微笑	54
Baby 第一次笑出声	58

宝宝NO.1系列

Baby 第一次和陌生人接触	60
Baby 第一次出牙	64
Baby 第一次的回忆	66
Baby 第一次坐立	70

Baby 第一次爬行	74
Baby 第一次站立	78
Baby 第一次学步	80
Baby 第一次自主如厕	84
Baby 第一声儿语	86
Baby 第一次叫妈妈	90
Baby 第一次反抗	94



宝宝的第一次档案

Baby 第一次呼吸



宝宝对你说

我从温暖的母体来到这个全新的世界，刚出生的我面临的第一个难题就是呼吸。因为我在胎儿阶段，虽然也有细微的呼吸动作，但那只是为出生后的呼吸做准备。



专家讲解

宝宝在娩出过程中，体温受外界气温的影响，血液中的氧、二氧化碳、酸碱度随之改变，这些刺激了呼吸中枢，新生儿自然地有了第一次呼吸。

传统的在屁股后拍一巴掌的方式，并不利于宝宝第一次深呼吸。由于呼吸中枢发育不成熟，新生儿肋骨间的肌肉较弱，呼吸主要靠膈肌的上下升降，是用腹式呼吸。为了让宝宝能畅快地呼吸，在处理脐带时，不要用绷带、纱布结扎脐处或腹部绑扎，可用小橡皮圈或脐带夹固定脐带，再用纱布覆盖，使新生儿的腹式呼吸方便、畅快，也利于肺部扩张。新生儿的呼吸很浅，且呼吸频率忽快忽慢。在初生头2周呼吸较快，每分钟约40次，如果有60次以上就不正常了，应及时请医生检查。





专家建议

新生儿肚子饿了要哭、尿湿了也要哭，新手妈妈往往很难从宝宝的精神状态分辨他的健康状况，这时可从呼吸中观察——新生儿的呼吸频率和呼吸动作是否生病的衡量仪。

正常的呼吸应是嘴并拢的(除了鼻塞)，如果宝宝张口呼吸、鼻翼扇动，则是呼吸加快的表现。正常的呼吸时肋间或肋骨下面的尖突处是平的，如出现凹陷，呼吸时胸部起伏很大，或胸腹部在呼吸时呈“翘翘板”状，或有类似成人叹息的声音则是不正常的。

如果宝宝在睡眠时呼吸有上述现象，父母应及时带宝宝上医院检查，使宝宝得到及时的诊治。



特别关注

在宝宝睡眠时，宝宝的呼吸深度和节奏特别不规则，会出现呼吸暂停的现象(几秒钟内)，心律也会随之减慢，随即又会呼吸增快，心律也恢复正常。虽然都是正常现象，但呼吸暂停的时间在十几秒以上，往往是有疾病的表现：

1. 如新生儿肺透膜病，会出现呼吸暂停时间延长。
2. 如果新生儿在出生时有过窒息的现象，在抢救后的恢复过程中，也会有呼吸暂停的情况。
3. 早产儿肺部没有完全发育好就出生了，呼吸会比一般足月儿更快(但也不应超过60次/分钟)，特别容易出现呼吸暂停的现象(这也是早产儿出生后要放在暖箱或监护室的原因)。



宝宝的第一次档案

Baby 第一声啼哭



宝宝对你说

我出生后 20 秒钟内，发出了第一声啼哭。妈妈说，那声啼哭是世界上最美妙的音乐。这啼哭可来之不易，是我走向“独立生活”的第一步。



专家讲解

对于新生儿的啼哭，年轻的妈妈不必过于忧虑，因为新生儿哭多笑少是自然规律。但是，年轻的妈妈确实需要了解宝宝啼哭的原因，学会分辨不同的啼哭。这样，才能更好地抚育好宝宝，使宝宝健康成长。

1. 在出生后的前 3 周里，大部分健康新生儿的哭是因为饥饿；宝宝尿布湿了会在第一时间让你知道他需要“立即清洁服务”。
2. 宝宝喜欢暖暖的感觉，妈妈用手去摸宝宝的耳朵、脖子和鼻子等露在外面的部位，可以帮助判断宝宝的衣被是否合适。
3. 如果宝宝的哭声里带着烦躁不安的情绪，观察周围环境，比如强烈的灯光、嘈杂的声音、突然的移动或者只是你在抱他时摇动的幅度太大了。
4. 宝宝 6 周大，也有感到无聊的时候，他用哭声来告诉你，他需要看见你，或者需要换个环境。
5. 如果剧烈和大声的哭喊或尖声哭闹是因为宝宝的身体感到疼痛，要马上检查是否不舒服或受伤了。
6. 如果宝宝的哭声通常是虚弱地呜咽，而且表现得无精打采、食欲不振，有呕吐、腹泻、发热等症状，应立刻去看医生了。



专家建议

面对啼哭的宝宝,妈妈们要做什么呢?

把他包起来抱住,给他听有节奏的声音;让他身体处在运动状态;揉揉他的肚子;

如果你确信宝宝的需求已经被满足了,他没有不适没有受伤,而且你努力了半天还是没能让他平静下来,就是你考虑自己心态的时候了:

放下你的宝宝,让他自己哭一会儿;

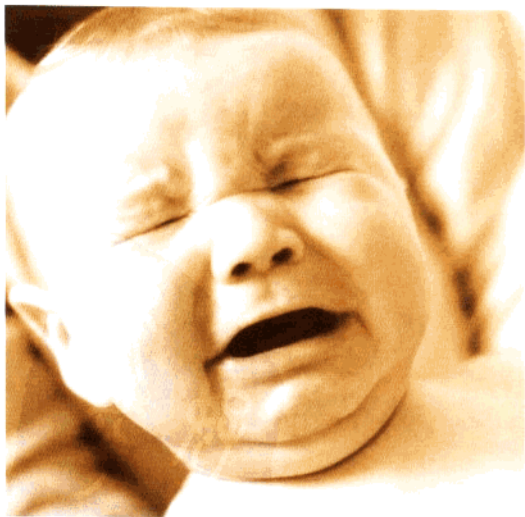
打电话给你信任的有经验的亲友,看看她有什么建议;

让别人帮你照看宝宝,你找个方式透口气;

放一些你喜欢的音乐来减轻压力;

做几下深呼吸。

妈妈们如果能做个有心人,掌握与宝宝交流的诀窍,相信你的宝宝一定会成长得更健康、更茁壮。





Baby 第一次预防接种



宝宝对你说

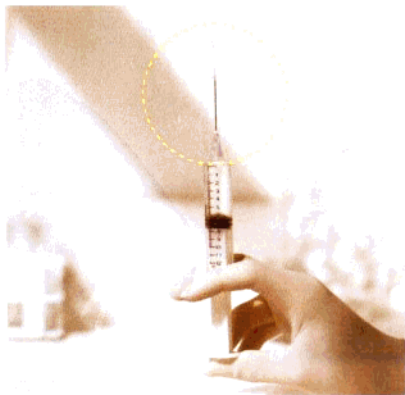
我刚出生护士阿姨把我抱去打了第一针预防针——卡介苗，听说打针现在仅仅是个开始呢，有一大堆预防针在等着我呢，想了半天，我明白了，打针是预防我得病，下次我得勇敢点，争取不哭。



专家讲解

宝宝出生 3 天应接种卡介苗，当接种后，一般 2~3 周接种处有一个红肿的硬结，中间逐渐形成小脓疱，后形成结痂，结痂后留下一个永久性的圆形瘢痕。如果宝宝在出生后因疾病影响不能接种卡介苗，应在疾病好转后及时接种。

接种卡介苗 4 周左右，开始在局部出现反应。要保持局部清洁，因局部红肿，应注意勤换洗内衣，在洗澡时要用干净纱布包扎局部，以免水进入，不可用手将脓液挤出来，以防止其他细菌感染。接种卡介苗后一般不会发生全身反应，如有发热等全身情况应及时去医院就诊。





专家建议

预防接种可以使宝宝体内产生特异性免疫力。由于宝宝的个体体质不同,有时也可能出现不同的反应,如过敏性休克、过敏性皮疹、血管神经性水肿等。

1. 对发热、早产儿、营养不良、体重在 2.5 千克以下,各种急慢性传染病及恢复期、器质性疾病的宝宝应暂缓接种。
2. 有明确过敏史和免疫功能缺陷的宝宝不予接种。接种疫苗后,应让宝宝适当的休息,不要做剧烈运动。让宝宝多饮白开水。暂时不要给宝宝洗澡,或清洗接种的局部,以免发生感染。
3. 如果母亲吃了鱼、虾等刺激食物,可通过母乳而影响宝宝。
4. 接种后 1~2 天,局部如红肿较重,可用干净毛巾热敷。
5. 如果出现发热现象,若体温超过 38℃ 时,可适当服退热药。如高热、全身皮肤荨麻疹、肢体麻木等现象,应及时到医院就诊。



特别关注

宝宝接种了卡介苗并不等于打了保险针,仍有必要注意各方面的预防措施。要注意避免接触结核病人。

1. 卡介苗接种过程中,由于菌苗保存不当,接种技术不妥,宝宝个体差异等因素,可能存在无效接种。当受到大量、毒性强的结核菌反复感染时,也往往抵御不住。
2. 从接种卡介苗到宝宝体内产生抗结核菌的免疫力约需 2 个月,在此期间,宝宝基本上没有抗结核菌免疫力。接种卡介苗后体内产生抗结核菌抵抗力可随时间推移而逐渐减少,隔 3~6 年应重新接种加强。

Baby 第一次睁眼



宝宝对你说

随着我的啼哭,我来到了这个陌生的世界。我第一次睁开我的双眼,打量着面前的一切。这是个崭新的世界,让我新奇,但也让我有些不知所措,我还是赶紧找我的妈妈吧!不过我知道,我的妈妈肯定就在我的身边!



专家讲解

宝宝刚出生时,对光线会有反应,但眼睛发育不完全,视觉结构、视神经尚未成熟,视力只有成人的 1/30。1 个月的宝宝,视力只有光感或者只感觉到眼前有物体移动,但是并不能看清物体。一般出生 3 个月,能追随眼前的人和物,视野只有 45°左右,而且只能追视水平方向和眼前 18~38 厘米的范围。另外根据宝宝的视力发育情况,至少在 3 个月以后,才能用眼睛寻找妈妈。

附:宝宝视力发育表

新生儿	1~3 个月	4~6 个月	6~12 个月	1~3 岁	4~6 岁
视力光感	0.02	0.04~0.05	0.05~0.2	0.2~0.6	0.8~1.2



专家建议

新生儿眼屎是个大问题,它可导致新生儿先天性泪囊炎等疾病。如果不及早治疗,可能并发角膜炎,角膜也因此可能由黑变白形成白斑,从而对宝宝的视力发育造成严重影响。宝宝出生后,父母应特别注意观察他眼屎的量,如果出生 1 周后还有眼屎,应尽早带他去眼科医院检查。

很多妈妈喜欢在宝宝的床栏上面悬挂一些可爱的小玩具,正确的方法是把玩具悬挂在围栏的周围,并经常更换位置和方向。另外,用玩具逗嬉宝宝,也不要把玩具放在离眼睛太近的地方,否则会影响宝宝的视力发育。

婴幼儿不可用闪光灯照相,因为闪光灯的强光会损伤视网膜。



特别关注

观察宝宝的眼睛发育有没有异常,可从双眼的大小、外形、位置、运动、色泽等几个方面:宝宝眼珠变白,多系眼珠生了“白翳”;瞳孔区内有白色物,可能患了“白内障”;若宝宝眯着眼睛看东西,要注意是否有近视眼;眼球变大,多系患有“先天性青光眼”;若眼球向左右(或上下)来回摆动,则系患有“眼球震颤”;若眼球偏向一侧,则说明患有“斜视”;若将玩具放在宝宝面前,而宝宝无动于衷,很可能视力很差,易患有“视神经萎缩”等眼底疾患;若夜间在暗处发现宝宝瞳孔内有白色的反光物,形同猫眼,则应考虑患有“视网膜细胞瘤”;若眼球突出,尤其是单眼眼球突出,要警惕“球后肿瘤”。



Baby 第一次排便



宝宝对你说

我出生后第一次拉臭臭时,是妈妈帮我清理的,她可一点也没有嫌我脏,还用温温的水为我洗了小屁屁,最后还搽了香喷喷的爽身粉呢。



专家讲解

新生儿在生产过程中排出第一次小便,生后第一天排尿 4~5 次,以后根据摄入量逐渐增长,24 小时可达 20 次。如果生后 48 小时仍无尿,则要考虑有无泌尿系统的畸形,可先喂糖水并注意观察。如果多喂水后仍不排尿,应及时请医生诊治。

新生儿出生 24 小时内排出胎粪。胎粪是由胃肠分泌物、胆汁、上皮细胞、胎毛、胎脂以及咽进去的羊水所组成的,颜色黑绿黏稠,没有臭味。随后 2~3 天排棕褐色的过渡便。以后就转为正常了。由于喂养奶质不同,正常大便也略有差异。母乳喂养的宝宝,大便呈黄色或金黄色,软膏样,味酸不臭;牛奶喂养的宝宝,大便色淡黄,均匀较硬,有臭味。一般吃母乳的新生儿,比牛奶喂养的新生儿大便次数要多,每天 4~6 次,甚至达 7~8 次之多。如果母亲乳头有裂伤出血,大便可能呈柏油样,这都属于正常大便。大便带有鲜血,要看新生儿有没有假月经、肛裂、外伤及尿布疹。如果大便呈稀水样、蛋花汤样、绿色发酸,要考虑是喂养不当、饥饿所致。大便灰白色可能为胆道闭锁。如每日超过 10 多次,且有发热、粪便带血等不正常现象,或生后一直不排大便秘时,要及时找医生检查诊治。



专家建议

新生儿时期常见的便秘原因大多与喝配方奶粉有关,只有少部分因消化功能和胃肠蠕动功能不够成熟所致。

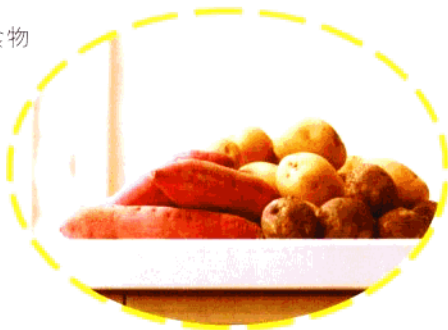
1. 宝宝便秘大部分以“功能性”原因为主,但疾病也会引起便秘发生,如甲状腺功能低下症、先天性巨结肠症、胃肠不完全性阻塞、肠道神经发育不良、肛门狭窄等

2. 解决宝宝排便顺畅不顺畅,最简单及最理想的方法便是哺喂母乳。

3. 因身体状况而未能哺喂母乳,吃配方奶粉产生便秘时,应在两餐之间添加葡萄糖水或偶尔使用温度计沾凡士林轻轻刺激肛门。

4. 宝宝满6个月后,便可添加副食品,含有高纤、高糖食物均有助于改善便秘,尤其黑枣汁效果更佳。为避免便秘,不宜摄取过多富含脂肪和淀粉食物,如地瓜、马铃薯等。

5. 1岁以下宝宝的食品不宜添加蜂蜜,让宝宝每天水分摄取量800~1000毫升左右,也能帮助解决硬便或便秘的问题。



特别关注

如果宝宝粪便水样,伴有突然的颜色变化、气味的变化和排便次数增加,一定要与医生联系,特别是在怀疑宝宝有病的情况下。

粪便中出现血丝是不正常的现象,例如肛门周围的血管破裂。粪便中出现大量的血液、脓液、粘液,说明可能有肠道感染,需要及时去医院就诊。